

كتاب آداب الفتاة

تأليف

على فكرى

« بنظارة المعارف »

جميع الحقوق محفوظة

بمطبعة التوفيق بأخر شارع جاي بالبحالة بمصر سنة ١٨٩٩

كتاب اداب الفتاة

تأليف

على فكرى

« بنظارة المعارف »

جميع الحقوق محفوظة

بطبعة التوفيق بأخر شارع جلي بالنجالة بمصر سنة ١٨٩٩

بسم الله الرحمن الرحيم

أحمد الله الذي وفقني لوضع هذا الكتاب الصغير في
آداب الفتاة وأسأله بحق أنبيائه الكرام عليهم الصلاة والسلام
أن يكون من درسه ما أتمناه من النفع للجنس الطيف زهر
الحياة وأُس العمران

الى بنات مصر

ها كن أيتها البنات العاقلات كتاباً صغيراً جامعاً لما
نحتاجن اليه من القوانين الأدبية والفوائد الصحية والمواعظ
الحكمية التي يجب على كل عاقلة معرفتها والعمل بها
فقمي من سنة الغفلة واتركي كل قبيح وتخلقين بكل حسن
ومليجي وطهرني أنفسكن من رجس الجهل وقلن بلسان واحد :

لتحي المعارف والآداب

ورجائي ان ينال هذا الكتاب منكن الرغبة والقبول حتى
تأمن الفائدة المقصودة منه فيكون لي غاية المأمول

علي فكري

تمهيد

في اظهار فضل تعلم الفتاة

ما أفضل وما أعظم الفتاة المتعلمة المهذبة فانها تفرح لاهلها
وراحة لبعليها وكنز فوائده ومثال أدب وكال لبنيتها فأهلها بها
يفتخرون وذووها لها يمدحون واولادها يسعدون وما اقبح الفتاة
الجاهلة فانها معيرة لاهلها وحمل ثقل على زوجها وشقاء لاولادها
فأي انسان ولو كان ناقص الفهم لا يرضى بالفتاة المتعلمة
التي تدبر أموره بالمعرفة وتدير حركة منزله بالحكمة والتي تجد
في مجالستها له ومحادثتها اياه أنيساً عاقلاً وسميراً كاملاً ؟

ومن ذا الذي يجمل فضل تعلم الفتاة مع انها متى تزوجت
ورزق الله زوجها منها ولداً أحسنت تربيته بمعارفها واكسبته
أدباً وكمالاً وصحةً لانه يقتدي بها في حال صغره اذ تكون قوته
الحافظة في مبداء نموها وخاصية الاقتداء غالبه عليه فيستفيد
من مدرسته الاولى مدرسة والدته المتعلمة التي تديرها بيد الخنوع
والشفقة وتراعي في قوانينها ونظامها مبادئ الحكمة والعلم ؟
ويسوئنا جداً ان نشاهد كثيراً من ابناء جنسنا رجالاً

كانوا او نساء يدعون أن تعلم البنات مضرًا بآدابهن مفسدًا
لأخلاقهن وقد غفلوا عن أن الفساد ليس الا نتيجة مخالطة
البنات التبعسات العاريات عن الآداب والكجالات فضلًا عن
سوء تربية الأمهات الجاهلات السيئات الحظ اللواتي لم
تساعدن المقادير على التعلم فغرقن في بحار الجهل المميت لروح
الادب والانسانية

ولكن متى رُيت الفتاة التربية الاولى المنزلية الحسنة من
والديها المتعلمة ثم استكملت بعد ذلك آدابها ومعارفها بالمدرسة
وعرفت درجتها ونسبتها بين ابناء جنسها ووقفت على حقائق
الامور وميزت بين الحسن والقبيح وتزينت بكلمات الانسانية
ولم تخالط الا البنات الطامحات المهدبات اللاتي تربين في مهد
الفضائل فلا تكون عاقبتها كما يزعمون ولا نتيجة تعلمها كما يدعون
فيستنتج مما ذكر أنه من الغلط البين إهمال تربية البنات
وتعليمهن ومن ينتقد ويعترض على ذلك فهو اعظم عدو لهن
والانسانية

هذا ولو أردنا الاسهاب في شرح الفوائد التي تنتج من
حسن تربية البنات وتعليمهن لطال بنا المقام ولم ننته في وصف

هذه الفضيلة التي لا تخفى على ذوي الافهام والألباب وأولي
المعارف والآداب

الآداب التي تتعلق بالمدرسة

١ يجب عليك أيتها الفتاة العاقلة أن تذهبي كل يوم مبكرة
الى المدرسة لتتعلي العلوم النافعة والاشغال اليدوية لتكوني
سيدة مهذبة

٢ متى استيقظت من نومك ابتدئي بغسل يديك وضمك
وانمك ووجهك وأذنيك ونشفيها بالقوطة جيداً ثم مشطي
شعرك والبسي ثيابك النظيفة اللائقة بالحشمة

٣ امشي أوامر والدك واجتهدي في كسب رضائهما عنك
وكذا معاليك ومعلماتك فإن المعلم ب مقام الاب والمعلمة بمنزلة
الأم

٤ اجلسي في المدرسة بكل أدب وسكون والتفتي لسمع
ما يلقيه معك ولا لتحدثي مع قريناتك أثناء الدرس

٥ اجتهدي نفسك واصرفي وقتك في تعلم العلوم واقتطاف
الآداب لتقدمي على قريناتك وتحوزي بذلك درجة

الفخر والكمال

٦ إذا سألك المعلم أو المعلمة سؤالاً ما فقومي على قدميك
واجعلي يديك بجانبيك بهيئة لائقة وبعد أن تفهمي
السؤال جيداً أجبي إجابةً حسنة بصوت مقبول وكلام
معقول

٧ احترسي كل الاحتراس على كتبك وكرارك وأوراقك
وجميع أدواتك المدرسية وحافظي دائماً على نظافتها فان
التليذة الطيبة تعرف بذلك

٨ إياك أن تمسحي القلم في ملابسك أو في شعرك
٩ إحدري من مص الحبر بشفتيك فان ذلك مخالف للأدب
وهضر بالصحة

١٠ إياك وتلوّث أصابعك بالحبر وإذا تلوّثت رغماً عنك
فعليك بغسلها في الحال واجتهدي في نظافة ملابسك

١١ عند انصرافك من المدرسة وذهابك الى البيت لا ترافقي
البنات غير المهذبات ولا تلعب في الشوارع ولا تقفي
للتفرج على الدكاكين أو الاسواق بل اذهبي معتدلة في
طريقك بكل أدب واحتشام حتى تصلي المنزل بسلام

١٢ متى دخلت المنزل حيّ أباك وأُمك بالسلام وقبلتي
أيديهما ثم اذهبي لقاعتك ورتبي كتبك وكراريسك
التي احضرتها معك من المدرسة للمذاكرة واقعدي بغاية
الادب ولا تعاكسي اخوتك

آداب المصاحبة

١ الفتاة مهما بلغت من النقي والادب يكفي في خسرانها
مصاحبة بنت واحدة سيئة التربية ويذهب سدى تعب
الاهل والمعاملات اللاتي يبذلن العناء في غرس بذور الكمال
والآداب في نفسها الطاهرة

٢ ان حفظ شرف الفتاة وفقده يتوقفان على انتخابها رفيقة
لها فلتحذر الشابة العاقلة من مصاحبة الشريرات الغير
المهذبات لان مصاحبتهم تجلب العار وجاء في الامثال
« النار ولا العار »

٣ كم من الشابات اللواتي تربين في مهد الفضائل وتهذبن
بأصول الآداب قد فسدت اخلاقهن وعدمن جميع
الفضائل والشرف بمصاحبتهم تلك الشريرات فلتحذر الفتاة

- من ذلك موعظة وتجنب مخالطتهن
- ٤ يجب على الفتاة احترام رفيقاتها والاعتناء بهن والاهتمام بأُمُورهنَّ فإن ذلك داعٍ لبقاء الصَّحبة يَمنهنَّ
 - ٥ يجب على الفتاة الصَّادقة أن تخلص لرفيقتها المَعاشرة وتصدق معها في المودَّة لدوام رابطة المحبة
 - ٦ الصديقة الحقيقية هي التي تشترك مع صديقتها في أحزانها ومسرَّاتها وتقاسمها حلل المَعاشرة ومرَّها

الآداب التي تتعلق بالوجه

الوجه مرآة النفس ودليل على شفقة القلب وقساوته فلتكن أيتها الفتاة هيئة وجهك موافقة للأحوال وعليك مراعاة الآداب الآتية

- ١ متى خاطبت أحداً فلا تحوِّلي نظرك من جهةٍ لأخرى ولا تتكلمي مع أحدٍ بدون أن ينظر اليك
- ٢ لا يحسن الطلاقة في وجه المتألم ولا الضحك في وجه الغضوب
- ٣ ان كنت بحضرة سيدة حزينة تجنبي التبسم والضحك

ولا تشكلي معها الا بما يسلي خاطرها ويلطف احزانها
ويخفف الامها

٤ اذا كنت في مجتمعات الافراح والسرور فاظهري كل
بشاشة للحاضرات معك واحترسي من الافراط في الضحك
والهزل وكوني بغاية الحشمة والادب

٥ تجني تقطيب الوجه وقلب السحنة والتكشير وكل ما يدل
على الطيش ويوجب الاستهزاء

٦ تكن الفتاة مع رفيقاتها بطلاقة وجه وسماحة لعدم حبس
حريتهن في المحادثة والمخالطة

٧ اذا تصادف وجود الفتاة بحضرة سيدة اكبر منها سنًا وقدرًا
فكالم تهذي بها يوجب ان تكون بهيئة تدل على احترامها لها

٨ لا يليق مسح الوجه باليد وقت الحر وانما ينشف بمنديل
نظيف

فوائد صحية

يجب الاعتناء بغسل الوجه والعينين بالماء الرائق والصابون
في كل صباح فان ذلك من مقتضيات النظافة

- ٢ ينبغي الاهتمام في ابعاد كل ما يضر النظر
- ٣ يتجنب اطالة النظر في الاشياء الدقيقة اي الرفيعة جداً
- وكذا الاشياء ذات النور القوي والانوار الباهرة مثل نور القمر والانوار الكهربائية لان ذلك يضعف البصر
- ٤ اصح الالوان للنظر الازرق والاخضر وأما اللون الاحمر والابيض فانهما يتعبان البصر

الآداب التي تتعلق بالفم

- ١ متى تكلمت أيتها الفتاة فلا تطبق أسنانك على بعضها
- ٢ ليكن صوتك متوسطاً لا مرتفعاً ولا منخفضاً
- ٣ تكلمي دائماً بهدوء وروية بعبارات واضحة لطيفة مختصرة ونطق حسن
- ٤ اياك واستعمال أسنانك في قرض اخافرك ومسح شفئك بأسنانك او ضم شفئك على أسنانك فان ذلك مغاير للآداب
- ٥ من الآداب عدم التناوب امام الحاضرين
- ٦ يتجنب التكلم وقت التناوب ومن اللائق ان يعطى الفم

- ٧ إذا تكرر التأوُّب بحضور أناس فالإيق الخروج من محل الاجتماع لعدم إقلاق راحة الحاضرين
- ٨ يلزم الاحتباس وقت التكلم من خروج اللعاب من الفم ووقوعه امام الحاضرين
- ٩ تجنب الفتاة تحريك لسانها أو شفتيها وقت الكتابة أو الخياطة فإن ذلك يعيبها
- ١٠ تجنب البصاق على الأرض أو على الحيطان أو من الشبابيك واللائق أن يكون في المنديل أو في المصقة المعدة لذلك

فوائد صحية

- ١ يمضمض الفم كل صباح بالماء النقي الطاهر ففي ذلك مزايا صحية
- ٢ ينبغي لحفظ الاسنان أن تنظف كل حين لا سيما بعد تناول الاغذية وذلك بواسطة الحلة أو منظف الاسنان أو بقطعة من الريش مثلاً

٣ ينبغي الاعتناء بفصل الفم وتسويكه بالمسواك وغسل الفم
لا يكون في الصباح فقط بل بعد تناول كل طعام

الآداب التي تتعلق بالأنف

ينبغي عند التخط مراعاة الحشمة والادب ولا يليق التخط
بأيديهم الممسوح في الحيطان أو الثياب كمادة فاسدات
الخلق بل يستعمل المنديل ولا يصح استعمال منديل الغير
٢ إذا دعتك الضرورة للتخط وقت الأكل فأبعد ي رأسك
والمخيطي بدون ضجة في منديلك بحيث لا يسمعك أحد
٣ لا ينبغي وضع الأتامل في الأنف فإن ذلك مخالف للآداب
٤ إذا لزم الحال للسلام وقت التخط فيكون بجني الرأس
قط

٥ توقت العطاس يجب أن يلتفت الوجه عن مقابل من يكون
حاضراً مع وضع المنديل على الوجه فإن ذلك أكمل لياقة
وزيادة في الظرف

٦ لا يليق بالفتاة شرب الدخان فإذا قدمت لما أحدى
السيدات المعتبرات علة السبكارة لا يجوز أن تمتنع بل

تضع يدها في العلبه وتخرجها خالية وتبدي شكرها باحترام
واما بالنسبة لباقي الناس فيمكنها الرفض مع الشكر

فوائد صحية

- ١ يجب الاعتناء بنظافة الانف جيداً بالماء في اوقات الغسيل
والمنديل في غير اوقات الغسيل
- ٢ لا يستحسن استعمال الدخان او النشوق. فان ذلك مضرٌ
بالصحة فضلاً عن أنه في استعماله عدم نظافة وتكدير للنظر

الآداب التي تتعلق بالأذنين

الأذنان هما آلة لتسمع بها الاصوات وبها يتعلم الانسان
ويقتطف حديث الغير فيقدر على معاشرته

- ١ يجب الاهتمام والاعتناء بنظافة الأذنين وصيانتهما من
سماع الاحاديث القبيحة لانها تصل للعقل وتؤثر فيه
فتفسده

- ٢ اذا سمعت احداً يتكلم مع الغير بالنميمة او الغيبة فلا
تشاركه معه في حديثه السيء فان كان اكبر منك سنّاً
وقدراً الزم الصمت أمامه بوجه عبوس علامة على عدم

رضاك بما هو عليه من سوء الشيمة وان كان من امثالك
فابدي له النصيحة بالابتعاد عن مذمة الناس وان كان
اصغر منك سنًا فازجريه على قبيح فعله لكي لا يعود له
مرة أخرى

٣ اذا سمعت حديث الغير فإياك ان تنقله الى احد لئلا
تكوني مفتاح الفتنة وسبب الشرور والمخاصمات

فوائد صحية

١ يجب نظافة الأذنين جيدًا باستعمال قطعة من العاج
معروفة بهلال الاذن وتنشيفهما حال القيام من النوم
فتكشف الاجزاء الظاهرية بواسطة قطعة من القماش
الناعم

٢ عند غسل الوجه يغسل باطن وظاهر الأذنين وينشفان
في الحال باعتناء لان الاهمال في غسلهما يكون سبباً لثقل
السمع

٣ لتنبه الفتاة وتحذر من استعمال الحلق الطويل او الثقيل
لانه فضلاً عن قبح منظره يسبب احياناً التهاباً في شحمة

١. الأذنين ولربما يجرحها
٢. عند ثقب شحمة الأذنين ينبغي وضع فتلة من الحرير
او الكتان حين تمام الشفاء ثم يستعمل الحلق
٣. اصوات المدافع والاصوات الشديدة تضعف السمع
فيبتعد عنها
٤. الاصوات الموسيقية والاصوات المطربة تقوي السمع
فيستحب سماعها

الآداب التي تتعلق بالأيدي

١. من الامور المعيبة للفتاة فرك اليدين امام احد فلتجنب
ذلك
٢. تمنع الفتاة من التصفيق بالايدي او وضعها على الوجه
او على الشعر او اللعب بالاصابع او فرقعتها فان ذلك
مخل بالآداب
٣. يتجنب تعليم الاطفال امام الناس حرصاً على الكمال والادب

فوائد صحية

١. تغسل الايدي كل يوم صباحاً وقبل الاكل وبعده وعند

ما تلبس بها بعض اشياء قدرة

- ٢ يحترس وقت غسل الايدي من بل الملابس
- ٣ يجب تشيف الايدي بالفوطة لا بالمنديل
- ٤ يلزم نظافة الاظافر وازالة ما يجتمع تحتها من الوسخ
- ٥ يجب تقليم الاظافر بالمقراض (المقص) فلا تكون قصيرة ولا طويلة

الآداب التي تتعلق بالشعر

- ١ ان الاعتناء بالشعر يليق بالفتاة المهذبة كما وان الاهمال بتركه مسدلاً على كتفها تلام عليه
- ٢ ان أحسن حالات تصفير الشعر هو ان يقلب على الجبهة ويمرّ به خلف الاذنين ليكسب الوجه الهيئة العذرية والرونق الحسن
- ٣ ان تجويد الشعر وكيه واضافة الشعور المستعارة (الشعر العيرة) اليه والاهتمام بصفه على انحناءات مختلفة وتفريعه فروعاً متنوّعة ووضعها على هيئات متعددة لمن شأن المتبرجات اللاتي همهنّ الاعجاب ولا يفتكون في تزيين

نفوسهن بالكلمات وعقولهن بالآداب
٤ من المضاد للادب الزيارة والشعر مرخي سدلاً فلتحذر
الفتاة ذلك

٥ من قلة الادب لعب الفتاة بالشعر خصوصاً امام الناس

فوائد صحية

١ لحفظ الشعر يلزم الاعتناء بنظافته وتسريحه كل يوم وحفظه
من الوساخة

٢ لا ينبغي تصفير الشعر بقوة فان ذلك مضر ومقصر له
والاحسن خمه ضفيرة واحدة او اثنتين مع الرفق به وقت
التصفير

الآداب التي تتعلق بالراس

١ يجب ان تحفظ الرأس عادة مستقيمة فلا ترفع ولا تخفض
ولا تمال الى احدى الجهات ولا تسند باليد ولا تهز
وقت التكلم

٢ من قلة الادب حك الرأس باليد (اي الهرش) امام
الحضور

فوائد صحية

- ١ ينبغي للفتاة غسل رأسها ولو في كل اسبوع مرة وهذا ما يعبر عنه بالاستحمام
- ٢ الحذر من التعرض للبرد او الهواء في وقت الاستحمام وبعده
- ٣ يلزم ان يكون الاستحمام بالصابون والليف لازالة الوسخ الذي يتكوّن على الجسم من العرق
- ٤ ينبغي اذا لم يستعمل الماء بارداً في ايام الصيف ان يكون فاتراً كما يستعمل في الشتاء اما الحار فانه يضعف الجسم وان كان أفيد لنظافته
- ٥ لا يصح الاستحمام بعد الأكل الا بعد مضي ثلاث ساعات على الاقل
- ٦ يجب بعد الاستحمام تنشيف الجسد جيداً
- ٧ بعد الاستحمام تلبس الملابس بسرعة ثم يريّض الجسم قليلاً
- ٨ نظافة الجسم واجبة شرعاً ولها مزايا صحية أدبية فضلاً عن ان تنظيف الجسم يشرح الصدر ويكسبه نشاطاً وقوة
- ٩ يحسن كثرة غسل الوجه واليدين والقدمين وقت الحرارة

الشديدة

آداب المجلس

١ بالنظر لهيئة جلوس الفتاة وحركات اعضاءها الطبيعية يحكم على طبعها وآدابها فعليها ان تراعي في جلوسها الآداب الآتية اذا أرادت الفتاة ان تكون محترمة موقرة يلزم ان يكون جلوسها باللباقة والآداب

٢ يجب ان تجلس الفتاة امام الحاضرين بغاية الاعتدال فلا يليق بها ان تنحني او تكتئي على كرسي او تطرح نفسها على مقعد او كنبه فلا يسمح بهذا الجلوس الا لمن كانت بها علة او مرض

٣ لا يسمح للفتاة ان تهتز على الكرسي (الهزاز) امام الحاضرين ولا بأس من ذلك بعد الأكل على انفراد

٤ لا يجوز للفتاة ان تضع يدها على من تحادثه او تمس ملابسه

٥ من المغاير للآداب ان تلف الفتاة ساقها وهي جالسة او تضع قدمها على الأخرى او تضعهما بأسفل الكرسي او تحك

بهما الارض او البساط او البلاط فلتجنب هذه الحالة
الغير اديبة

فوائد صحية

١ لتعلم الفتاة ان جلوسها منحنية كالعجائر يضر بصحتها ضرراً
بليغاً مع كونها عرضة للجلوس عدة ساعات للمطالعة والخطاطة
فلتحذر من هذا الجلوس

٢ في حالة الجلوس لا تكون الركبتان متباعدتين او متقاربتين
كثيراً وفي حالة الوقوف تكون القدمان متجهتين للخلف
قليلاً والكتفان متباعدتين نوياً ولا يحسن رفع الاكتاف
٣ الوضع المناسب لجلوس الفتاة وقت الكتابة هو ان تكون
اقدامان موضوعتين وضماً مستوياً على الارض والساق
عمودياً على الفخذ والفخذ عمودياً على الجذع

٤ في وقت المطالعة يجب ان تكون المسافة بين العين
والكتاب شبراً او ازيد

آداب المشي

١ ان مشي الفتاة ينبغي ان يكون معتدلاً لا سريعاً ولا بطيئاً
وتكون خطواتها طبيعية

٢ ان جر القدمين وعدم رفعهما باهمال يجعل المشي بطيئاً
ثقيلًا مضادًا للكمال والاعتدال

٣ المشي السريع ناشئ عن الخفة والطيش بحيث ترى

الفتاة كأنها تريد الطيران في الهواء فلا تمس الأرض
إلا بأطراف أصابعها وهذا مما يدل على قلة احترامها لنفسها

٤ ان سرعة الفتاة في مشيتها وتمايلها وعن رأسها بدون انقطاع
وتحريك يديها وذراعيها بل وجميع جسمها كله نقائص في
حسن السير تحمل الناظر لها على الظن السيء بها

٥ اذا كانت الفتاة وحدها او مع غيرها يجب ان تنظم مشيتها
بحيث يكون كل ما يتعلق بسيرها مرتباً بدقة وشهامة
ليدل على طيب أصلها وحسن تربيتها

٦ مما ينافي الاحترام والعفاف التفات الفتاة وهي سائرة
لامعان نظرها في العربات والشبابيك والمارين او وقوفها

- ٧ على الدكاكين والمحال لتري المضحكات وغيرها
من القبيح التنكيت في السير والاستهزاء بمشي الغير او
بملبوسه او باعتداله
- ٨ من العوائد الحميدة المتبعة عند كرام العائلات الشرقية ان
البنات لا يخرجنَّ وحدهنَّ وهو احتراس عظيم يقي البنات
من قبائح عديدة
- ٩ تنصح البنات اللواتي لا يجدن من يرافقهنَّ من اهل او قريب
ان يتخذنَّ من انفسهنَّ رفيقة صادقة لا تفارقهنَّ أينما كنَّ
وحيثما سرنَّ وهذه الرفيقة الكريمة هي

الاعتدال المتين

وضبط النفس عن هواها وغوايتها والتأني التام في سيرهنَّ
فبهذه الصفات الممدوحة يصنَّ انفسهنَّ من قبائح الاشرار
لان هيئة الكمال والاعتدال في السير يحملان الغير حتى
الاشقياء على احترام واعتبار صاحبتهما

آداب النوم

يجب ان يكون النوم على الفراش بكيفية تجمع بين اللياقة

والادب والراحة

- ٢ يجب على الفتاة الاجتهاد في نظافة المخاض وترتيبها وفرش الاسرة بهيئة منتظمة
- ٣ يجب تغطية الاسرة حال النهوض من النوم
- ٤ يجب على الفتاة التعود على تحية والديها ومعلماتها قبل النوم وبعده قياماً بشعائر الاحترام وأداءً للواجب لان الالهل فضل في نعمة وجودها وحسن تربيته والاعتناء بامورها وللمعلمات فضل في تزيين عقلها بالآداب والكمالات

فوائد صحية

- ١ النوم هو طلب طبيعي يقصد منه الراحة من الالاعاب
- ٢ إن احسن الاوقات للنوم الليل لانه مستوفٍ لجميع الشروط اللازمة للهدو والسكينة فمن يعكس وقت النوم اي يستبدل الليل بالنهار يخالف بذلك القانون الصحي والنظام الطبيعي ولا تحصل له الراحة المطلوبة
- ٣ إن احسن الاوضاع للنوم أن يكون على أحد الجانبين

او عليهما بالتعاقب والافضل أن يكون على الجانب الايمن
حيث بهذا تحصل الراحة ويراعي جانب اللياقة

٤ إن النوم على الظهر يوجب الاستغراق (اي النوم الكثير)
ويحصل لمن ينام على هذا الوضع الحالة المعروفة بالكابوس
فتخيل له في منامه أحلام مكدره كروئية ثعبان أو أسد
او كأن عليه حمل ثقيل

٥ النوم على الصدر والبطن لا يليق أدياً وصحياً فضلاً عن
أن فيه صعوبة للتنفس ورؤية أحلام متعاقبة مزعجة

٦ يجب ضبط اوقات النوم فالرقاد يكون نحو الساعة العاشرة
(افرنكي) مساءً والقيام في نحو السادسة صباحاً

٧ مدة النوم ست ساعات لمن كان عمره فوق الثلاثين سنة
وأقل من ذلك للشيوخ وثمان ساعات للشبان وتحتاج
النساء أكثر من الرجال وكذا الاطفال الحديثو السن
يحتاجون للنوم الكثير

٨ لا يجب إطالة السهر لانه يمنع الانسان من النوم الكافي
لراحته فتلم به الآلام وتضايقه الاسقام وتستولي عليه الامراض
المختلفة والمداومة على اطالة السهر تنتهي بالانسان الى الجنون

- ٩ يستحسن السهر قليلاً مدة الصيف لنشاط الجسم
- ١٠ يجب التحفظ من البرد بالتغطية مدة النوم التي فيها تقل حركة الجسم فتقل تبعاً لما حرارته ويسري البرد في أعضائه الباطنية فيؤثر عليه وإذا كان هذا التأثير عظيمًا يحصل منه الزكام فالإسهال فالنزلة المعدية فالروماتيزم
- ١١ يتجنب التعرض للهواء المطلق مدة النوم بفتح الشبايك فيجب غلقها عند الرقاد منعاً للرطوبة المضرّة بالجسم المنشئة للأمراض
- ١٢ قلة النوم وكثرته عن الحد الواجب مضران بالصحة
- ١٣ لا يجوز الازدحام في قاعة النوم إذا كانت صغيرة وأبوابها وشبايكها مغلقة تجنباً لما عساه أن يحصل من الضرر
- ١٤ يجب أن يتخذ للنوم ملابس مخصوصة تكون متسعة لتمام الراحة
- ١٥ لا يجب ایجاد روائح عطرية شديدة أو ازهار أو فواكه بغرفة النوم فإن ذلك مضر بالصحة
- ١٦ أن تجديد هواء قاعات النوم كل صباح وبعد كل نوم بفتح الأبواب والشبايك من الأمور الصحية
- ١٧ يجب أن يوضع الطفل الرضيع في فراش مقابل للنور لأن

النور اذا اتى له من أحد الجوانب يجتهد الطفل في تحويل
نظره اليه فينشأ من ذلك الحول

١٨ ينبغي أن لا يوضع الطفل في ممر الهواء وان يكون المحل
معتدل الهواء والحرارة

١٩ ينبغي ان يعود الطفل على رؤية الاشياء التي يخاف منها
ليكون جسوراً فلا يفزع من شيء

٢٠ يجب على الانسان أن لا ينام الا هادئ البال والافكار
خالي الذهن من الاكدار والعقل من التأثيرات الشديدة
مفرحة كانت او محزنة وأن يريح باله من الحقد والولوع
بأمر من الامور الموجبة لشدة الانشغال فبذلك يحصل
على تمام الراحة

آداب الأكل

ان التربية الحقيقية للفتاة تظهر على المائدة لان عوائد
الأكل أكثر عرضة للانتقاد من غيرها فتعرف الفتاة هل
هي حسنة التربية أم سيئتها وقت الأكل لان صفاتها
وعقلها وعوائدها تظهر جلياً وقتئذٍ فينبغي حينئذٍ على

الفتاة مراعاة الآداب الآتية

١ لا تجلس الفتاة على المائدة إلا بعد الجميع وتختار المحل
الاخير منها

٢ يلزم ان تجلس بغاية السكون ولا تهز رأسها ولا تلعب
بأدوات المائدة

٣ لا تقرب من المائدة كثيراً ولا تتباعد عنها بل تكون
المسافة مناسبة لاطلاق حركة يديها وبكيفية لا تضايق
الست المجاورة لها

٤ لا يجوز ان تستند على المائدة بيدها

٥ يلزم ان تكون مستقيمة القامة ونحني قليلاً عند تناول
الاطعمة باليد اليمنى

٦ بعد أخذ الفوطة توضع على الركبتين وليس من المستحسن
وضعها على الصدر

٧ يجب ان تبتدي بيسم الله وتختتم بالحمد لله

٨ لا تكن الفتاة شريرة في الأكل لئلا ينتقد عليها فضلاً عن
ان الشراهة مضرّة بصحتها

٩ لا ينبغي أخذ لقمة على سابقتها إلا بعد تمام بلع الأولى

ولا يصح دفعها بالاصابع وملاً الفم بها لانه بذلك يتعذر مضغها وتحدث انتفاخاً في الخد وهذا امر معيب ومتعب لصاحبه

١٠ لا يجوز للفتاة ان تفتش على ما يناسبها من الاطعمة ولكن اذا وجدت شيئاً لا تقبله نفسها فيمكنها تركه وأخذ غيره بدون اظهار كراهة او اشمئزاز

١١ اذا جلست الفتاة بجوار احدى السيدات المعتبرات المسنات يلزمها الاهتمام بها والاعتناء بخدمتها

١٢ ينتقد على الفتاة وقت الأكل في جميع حركاتها وكلامها فلا يليق بها الصمت بل يجب ان تتكلم قليلاً بنوع لطيف مع الاحتشام وان تكون رزينة شهمة في كلامها

١٣ يتجنب وقت الاكل التكلم بمحبة بل يجب ان يكون الحديث لطيفاً مسلياً

١٤ في اثناء الأكل لا ينبغي مطلقاً ان تتكلم الفتاة بحديث قبيح او محزن

١٥ الحذر من الحديث عن الولاثم التي حضرتها او عن الاطعمة التي كانت فيها فان ذلك من قلة الادب

١٦ ينبغي على الفتاة متى عرض عليها بعض ما كولات من
سيدة المنزل ان تقبله منها بشكر

١٧ اذا ابت قبول ما تقدم لها لقول انا ممنونة لسيدتي - اشكر
معروفك - اشكر فضلك - ارجوك ان تعذرني -

ارجوك ان تسامحني - لا تؤاخذني

ولا يجوز لها ان تجاوب بكلمة نعم او لا

١٨ من العيب جدًا ان نقول :

لا اريد هذا - لا احبه - لا تقبله نفسي

لان هذه الاجوبة تصيرها غير معتبرة وناقصة التربية
وسئلة الاجابة

١٩ في اثناء الأكل لا يجوز للفتاة ان تشرب قبل من طلب

الماء قبلها وان شربت فبسكون ولا تشرب حينما تكون

اللقمة في فمها وبعد الشرب يجب ان تمسح شفتيها بالقوطة

٢٠ اذا دعيت الفتاة للأكل عند الغير لا تظهر عدم موافقتها

للاطعمة وان كانت لا توافق ذوقها او غير مجهزة جيداً بل

تظهر لصاحبة المنزل استحسانها وقبولها

٢١ لا يليق بالفتاة ان تشكر طعامها للحاضرين على مائدتها مهما

كان مكافئاً ومهماً كان لذيقاً بل يجب ان تلاطفهم
وتسامرهم ولا تجبر احداً على الاكل بالالطف ولين الكلام
لئلا ينجل من كلامها ويأكل فوق طاقته فتكون بذلك
سبباً في تكدير صحته

٢٢ من الاحتشام والعفاف ان لا تكون الفتاة اول من يبتدي
بالأكل ولا آخر من ينتهي منه فلا يليق بها ان تمكث
لانتهاء الطعام بل تقوم قبل الحاضرين او معهم

٢٣ بعد الاكل لا بد ان تغسل يديها وفمها بالماء والصابون ثم
تنشفهما بالفوطة وتنظف اسنانها جيداً من فضلات الطعام

٢٤ على الفتاة اذا تصادف تأخرها في الغسيل ثم اقبلت
ورأت الحاضرات يردن القيام لها اكراماً بها ان تشكرهن
بقولها :

اشكركن - تفضلن استرحن - لا مؤاخذه
وذلك مع البشاشة والاسراع بالمشي قليلاً لتأخذ المحل
اللائق بها

فوائد صحية

- ١ ينبغي ان يكون الأكل في اوقات معلومة
- ٢ يلزم ان تؤكل الخضراوات مطبوخة ليسهل هضمها وأما النية فهي ثقيلة على المعدة
- ٣ لا ينبغي ان تؤكل الاغذية الدسمة مدة الحرارة الشديدة بل يجعل الغذاء من الخضر والفواكه الحامضة كالخوخ والبرقوق
- ٤ لا ينبغي للانسان ان يأكل حتى يملأ بطنه بل يجب ان يأكل حتى يزول ألم الجوع فان القناعة في الأكل من أهم اسباب الصحة والشراسة من اكبر المصائب
- ٥ ينبغي ان يقتصر في تغذية الاطفال المولودين حديثاً على اللبن الى ان يبلغ عمرهم ستة شهور ثم لا بأس بعد ذلك باعطائهم قليلاً من المرق ولا تعطى لهم اللحوم الا بعد ظهور اسنانهم
- ٦ لا يحسن تناول الطعام بعد الراحة الكلية ولا بعد التعب الشديد بل يلزم التريض رياضة لطيفة بالمشي قليلاً فانه

- يُبْعَثُ الشَّهِيَّةَ لِلْأَكْلِ
- ٧ ينبغي وقت الأكل أن تكون الثياب منفرجة متسعة
- ٨ لا يصح النوم إلا بعد تناول الأكل بساعتين ولا يجوز الشغل عقب الأكل مباشرة
- ٩ ينبغي كثرة المضغ وقت الأكل فإن ذلك مما يساعد عمل الهضم
- ١٠ لا ينبغي الإسراع في الأكل ولا البطء بل التوسط فتكون مدته من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة
- ١١ لا ينبغي الأكل وقت الكدر لأن ذلك يوجب سوء الهضم أما الأكل وقت الانشراح والسرور فباعث على سرعة الهضم وارتياح الأكل
- ١٢ من المستحسن أن يشرب الإنسان مرتين أو ثلاثة أثناء الأكل بحيث لا يكون الماء كثيراً
- ١٣ ينبغي أن لا يشرب إلا الماء الجيد لحفظ الصحة
- ١٤ الحذر من شرب مياه البرك والمياه الكريهة الرائحة فإنه مضر بالصحة
- ١٥ ينبغي ترشيح الماء قبل شربه وذلك بالرمل والفحم لان

الزول ينقيه من الكدارة والفحم يزيل ما فيه من الرائحة
الكريهة

- ١٦ يتجنب شرب المياه الثلجية فانها مضرّة بالصحة
- ١٧ يحسن شرب القهوة المخففة بالماء وشرب العرقسوس والماء
المحلى بالسكر الممزوج بعصير الليمون واذا لم يوجد الليمون
يستعوض عنه بالخل وذلك مدة الصيف محافظة على الصحة
- ١٨ لا يجوز شرب الماء عقب الاكل لانه يؤخر حركة الهضم
- ١٩ ينبغي ان لا يشرب الماء الا في الكاس المعد لذلك ولا
يصح الشرب من القلل مباشرة لان ذلك من عوائد العوام

آداب اللبس

- ١ ليس الغرض من الملابس الاقتصار على وقاية الجسم من
المؤثرات الخارجية بل احاطته بستر العفاف وتسويبه
بسور الوقار والكمال فحينئذ لا يليق بالفتاة العاقلة استعمال
ملابس الخلاعة الخارجة عن الاحتشام بل يلزمها الاعتناء
الكلي في احتشام ملابسها ولياقته
- ٢ ان آداب الفتاة وكلها يظهران من هندمة لبسها وترتيبه

وليافته فالتى تختار من الملابس انسبها هنداماً وأقلها
زخرفةً وأطولها عمراً واجمعها لشروط الحشمة والوقار مع
الرقه واللفف هي التي ينظر اليها بعين الإعجاب والاحترام
أما التي تكثر من زخرفة ثيابها والتفنن في تفصيلها وترتيبها
وانتقائها من الالوان الباهرة هذه يحنقها العقلاء ويعتبرونها
في منتهى الجهل

٣ لتعلم الفتاة انها لم تخلق للموضة بل ان الموضة خلقت لها
فلا يحسن ان تكون اسيرتها حيث بذلك تتكلف العناء
الوافر وصرف النفقات الباهظة فضلاً عن الخروج عن
حدود الآداب والاحتشام

٤ يجب على الفتاة ان تجتنب كل الاجتناب انواع الموضة
غير المستحسنة حتى عند عقلاء الافرنج

٥ لا يليق بالفتاة أصلاً ان تلبس ما ليست أهلاً له او ليس
من مقامها لئلا تبطل بتعب البال وتشقى وتعرض نفسها
لما لا يليق بشرفها وكرامتها

٦ لتعلم الفتاة العاقلة ان بنات الاشراف يعرفن ببساطة
ملبسهن وان الزخرفة تكون سبباً لانحطاط قدرها ودليلاً

قطعيًا على سوء آدابها

٧ يجب على الفتاة الكاملة ان تلبس وحدها ولو كان لها خادمة
خصوصية فلا ترضى ان تلبسها لان الحشمة والادب
عند النفوس الطاهرة وخصوصاً العذارى تأبى كل
ما يسهن

آداب التزين

١ يليق بالفتاة التزين لا التبهرج والتزي بالزى الجميل لكن
لا ينبغي لها ان تصرف مدة من الزمن في ذلك

٢ من الجهل والطيش ان تضع الفتاة حصة الصباح او عدة
ساعات في تسريح وترتيب شعورها ونقد هيئتها امام المرأة
والاهتمام يجعل نفسها صنماً مزخرفاً مع ان الزخرفة
والتبهرج يقبحانها ويوجبان الحكم بطيشها وعدم التفاتها
لواجبات منزلها

٣ الفتاة المحبة للزخرفة الباطلة تخالف الآداب الدينية والدنيوية
وتضر نفسها وتكون محقرة في اعين العقلاء

٤ يليق بكرامة الفتاة العاقلة التزين المعتدل الذي يوجب

اعتبارها ويرفع من شأنها ويزيد في محاسنها جمالاً وكمالاً
يجب على الفتاة تجنب التبرج بالمواد المحسنة لأنها تنقص
من شرفها وفضيلتها في أعين ناظرها فضلاً عن أنها تضر
بصحتها وتكسيها أقيع الصور

نصيحة أدبية

حرارة الصيف وإن كانت تدعو السيدات لاستعمال الملابس
الخفيفة إلا أنها لا تدعو لاستعمال الملابس التي تظهر منها
اجسامهن فقيج بالفتاة إن ترى عارية الذراعين مكشوفة العنق
والصدر إلى غير ذلك مما هو خارج عن حد الحشمة واللياقة
فلتحذر الفتاة من التشبه ببعض النساء الأوربيات اللاتي يعرّين
صدورهن وأذرعهن فإن عوائدهن تسمح لهن بذلك دون عوائدنا
الشرقية

فوائد صحية

الملابس قسمان :

الاول الملابس الملامسة للبدن وتغييرها في كل حين

من الامور الضرورية للصحة

الثاني الملابس الخارجية وداعي تغييرها البياقة المطلوبة
للهيئة الاجتماعية ولكن لا داعي لكثرة تغييرها لأنها فوق الملابس
الملازمة للجسد ولذلك هي بعيدة عن الاوساخ التي تتولد منه
وما دامت نظيفة وغير ممزقة ومنظمة فهي لا تفتن

- ١ يجب على الفتاه ان تلبس الملابس المتسعة
- ٢ يجب الاحتراز من الملابس الضيقة خصوصاً مشد الصدر
(الكورسيه) المستعمل الآن عند كثير من الحريمات
الشرقيات الذي يعتبرنه كمحسن للقدم مع انه يغير شكل
الصدر ويضغط الاحشاء الصدرية فينشأ منه امراض
خطرة بخلاف الملابس المتسعة فانها تساعد على نمو الجسم
وتزيد في قوته ولذلك نرى أجسام بنات الارياف
أشد وأقوى من اجسام بنات المدن لانهن لا يستعملن
مثل هذه الملابس الضيقة . واللاتي يستعملنها لا يتمتعن
بنعيم الصحة والاعندال

- ٣ يستحب استعمال القميص القطن لحفظ درجة حرارة
الجسم ويجب تغييره مرتين في الاسبوع على الاقل
- ٤ ينبغي ان تكون الملابس خفيفة وقت الحر كمنسوج التيل

والكتان وانواع الشيت وأن يكون لونها ابيض حتى تصد
الحرارة الخارجية وتمنعها من الوصول للجسم
وهنا ننبه السيدات الى الاحتراس من استعمال الشاش
لانه سهل الاحتراق

٥ في الشتاء يحسن انتخاب الاصواف والحرائر لانها تحفظ
الحرارة ولا توصل البرد للجسم واللون الاسود والكحلي هو
الموافق لهذا الفصل

٦ يلزم ان يكون غطاء الرأس خفيفاً لانه لو كان ثقيلاً يسخن
الدماغ فيضر بها

٧ يجب ان يكون ما يلبس بالقدمين مدفياً

آداب الرياضة

١ اذا شاءت الفتاة ان تريض باللعب فلتتخذ من الالعاب
الموافقة لكرامتها لانه مسموح لها بها وتبتعد عن الالعاب
المشينة لشرفها

٢ لتبتعد الفتاة عن الاحفالات الموسيقية والاغاني فان مثل
هذه الملاحى من شأنها ان تشتت البال وتحرك الاميال

وتلين القلوب فتحيد بها عن استقامة آدابها فتفسد اخلاقها
٣ يجب تفضيل الالعب البسيطة الكاملة الموجبة للنشاط
كالالعب الرياضية لانها تكسب الجسم والعقل قوة
ونشاطاً

٤ ليسكن امر اللعب عند العاقلة غير مهم فيجب عدم
الاستمرار فيه لئلا يصير لها عادة فيصعب عليها تركه
وتكون بذلك عرضة للوم والانتقاد

٥ لتحذر الفتاة المزاح في الكلام لان ذلك من صفات
فاسدات الاخلاق ودليل على طيش البنت وخفتها

٦ اذا ارادت الفتاة ان تتكلم بنكتة أدبية لطيفة مسلية
يجب عليها ان لا تضحك ضحكاً مملأً كما وانه ينبغي لها ان
لا تضحك قبل رفيقاتها لئلا يزول رونق نكتتها وتنجل
اذا لم يضحكن قبلها

٧ متى دخلت الفتاة منزهاً للتريض مع جماعة من امثالها فلا
تختار المحل الذي يوافقها بل تتبع استحسان رفيقاتها واذا
فوض لها امر انتخاب المحل يجب ان تختار المحل اللائق لهن
٨ لا يجب وقت التريض مصاحبة البنات الطائشات محافظة

على الشرف العذري

فوائد صحية

- ١ لا تصح الرياضة الشديدة عقب الاكل بل الرياضة اللطيفة كالمشي الخفيف
- ٢ لا ينبغي تناول طعام او مشروب بارد عقب الرياضة مباشرة
- ٣ اذا اصاب الفتاة وقت التنزه ضربة الشمس فعليها باستعمال المشروبات الباردة الحمضية ووضع كمادات الخل على الرأس

آداب الزيارة

- ١ اذا ارادت الفتاة الزيارة يلزمها انتخاب الوقت الموافق لان لا شيء اتعب للانسان من تعطيله في اوقات عمله
- ٢ ان احسن اوقات الزيارة من الساعة الثالثة بعد الظهر الى ما قبل الغروب ما لم تكن هذه الزيارة لاشغال ضرورية للاهل او لصاحبة تمكنت الصداقة معها فلا بأس من إدائها في اي وقت كان نهائياً
- ٣ من الامور المضادة للمدنية الزيارة بأثواب غير لائقة فحينئذ ينبغي مراعاة قانون الآداب في اللبس والنظافة وحسن

الاعندال

- ٤ اذا كانت جمعية في بيت المزور يلزم السلام على الاكبر سناً والأسمى مقاماً ثم على الذين بجانبه الايمن ثم الايسر
- ٥ متى زارتك سيدة فاستقبلها بكل بشاشة وظلافة وادعها بلطف للدخول في قاعة الاستقبال واجلسها في المكان اللائق بها وعاملها حسب العوائد والرسوم باللطف والأدب
- ٦ اذا كانت الزائرة اكبر منك سناً واعظم شأنًا فاشكرها على تنازلها لزيارتك
- ٧ اذا دخلت عليك زائرة بغثة وأنت بلبوس غير لائق فاعتذري لها وسلميها عدم المواءمة
- ٨ متى زارتك سيدة وجب عليك ان تردّي لها الزيارة
- ٩ متى وجدت محل الزيارة فلا تمدّي يدك الى أدوات المنزل ولا تلمسي شيئاً ولا تقرئي ما يوجد من الكتب بدون اذن ولا تدوري في المحلات للفرجة
- ١٠ اذا وجدت المزور مشغلاً بكتابة جواب او قراءة مكتوب فلا تسليه عما يكتب او عما يقرأ
- ١١ اذا كنت مشغلة بكتابة او قراءة خطاب ودخلت عليك

زائرة فاستسمحها حتى تنتهي من كتابة او مطالعة
مكتوبك اذا كان مهماً

١٢ زيارة المريض ينبغي ان لا تكون طويلة المدة وان يكون
فيها الكلام قليلاً بصوت هادئ بحيث يسمعه المريض
١٣ الحذر من ذكر عبارات تكدر المريض ومن وصف
الادوية وغيرها

١٤ من الغلط لوم المريض على تهاونه او قلة حرصه وعدم
انتباهه الذي اوجب مرضه فان ذلك مما يزيد آلامه
١٥ من الانسانية والظرف سماع تشكي المريض وتخفيف آلامه
وتسكينه بكلام لطيف وتشجيعه وتصبيره على مصابه
بعبارات وجيزة حكيمية وازالة الخوف من فكره والتمني
له بالشفاء العاجل والصحة والسلامة

١٦ في زيارة التعزية لا يليق التزين بل يجب ان تكون
الفتاة بالملابس السوداء الدالة على حزنها وأسفها
١٧ يتجنب في زيارة التعزية التبسم والضحك او التكلم الا بما
يسلي خاطر ويلطف الاحزان

١٨ من العادات الحسنة المتبعة ان تمشي احدى السيدات من

اهل المنزل او صاحبه مع الزائرة وقت انصرافها اكراماً
لها فلا يليق بها رفض هذه العادة . انما من الذوق رجاء
صاحبة المنزل بعدم تكليف خاطرها بالمشي معها كثيراً

آداب المحادثة

١ على الفتاة ان تستعمل الحرية اللائقة في حديثها تاركة
لمكلمها مجالاً واسعاً للمحادثة وان تلتفت لكل ما يلقي عليها
من جدٍ وهزل

٢ يلزم الفتاة الاعتصام بالصبر وقت المحادثة فلا تظهر مللاً
ولا قلقاً وان تصغي لنهاية الحديث

٣ اذا ارادت مراجعة احد في حديثه فاذا كان مسناً لا يجوز
لها ذلك الا لاسباب قوية مع مراعاة الادب والفرصة
المناسبة

٤ اذا ابتداءً احد بمحديث فلا يليق بالسامعة الذهاب قبل
اتمامه او التظاهر بمعرفة نتمته بل الانتظار لنهايته ثم الحكم
بلياقته

٥ يوجد كثير من البنات كأنهن مصابات بضيق الصدر

فلا يطقن السكوت وعند ما يتوقف المحدث قليلاً تراهن
يلقنه الكلام او يتمن عبارته وهذا عيب كبير تدم عليه
فاعلته

٦ اذا ارادت الفتاة ان تستعيد قولاً لم تفهمه او لم تسمعه
تماماً فلا تستعمل عبارات العوام مثل : كيف - ماذا
قلت - ما سمعت - ما فهمت - بل تستعمل العبارات
الريقة الادبية ونقول :

يا سيدي او يا سيدتي اعلمي معروفاً - تكرمى عليّ -
تفضلي بقبول عذري فاني لسوء حظي لم استفد مما حكيته
- قد فاتني النقاط درر الفاظك - أرجوك الاعداد

٧ عند المحادثة يجب على الفتاة ان تتكلم قليلاً بعقل واحتشام
وان لا تأخذها الحدة والحماسة

٨ اذا سمعت حديث غيرك فاصغي له ولا تجيبي بلفظة نعم
وكلاً بل بما قل من الكلام وأفاد

٩ يجب ان نتحاشى المجادلة والاستفهام عن ايضاح شيء
غامض لم يمكنك فهمه

١٠ اذا أردت ان تبدي رأيك في شيء فاطهره على حسب

فكرك بحكمة وروية

١١ في المحادثة يجب الحذر من ثلاثة عيوب الكذب والغيبة
والنميمة لأنها تشين الفتاة

١٢ بعض النساء يفتكرن ان الكذب جائز في الاعتذار أو
لارضاء الخواطر أو التفريج أو الانبساط مع ان الكذب
في جميع الاحوال خطيئة لا تباح شرعاً ولا انسانية

١٣ لتعود الفتاة منذ حدثتها على الصدق في كلامها وتفضل
الموت مع الحق والصدق عن الحياة بالكذب فاذا خشيت
هذه النقيصة وتمكن من قلبها حب الصدق تحاشت كل
المنكرات واصبحت من اكمل واشرف السيدات

١٤ اذا غلطت الفتاة وجب عليها الاعتراف بغلطها لا اخفاؤه
تحت برقع الكذب

١٥ ان كلام الفتاة هو عبارة عن ترجمان افكارها الحقيقية
فيكفي لان تكون مصدقة ان تتكلم به ولا تحتاج لتعزيز
اقوالها بالقسم والله - وابي - وأمي - الخ وتستغنى عن
لفظة « وشرفي » فان من يكررها في كلامه ثقل بل تضعيع
الثقة به

١٦ لا يحل للفتاة ان تنقل ما سمعته او ما امكنها استنباطه من
فكرها مما يمس بحقوق غيرها

١٧ يجب على الفتاة ان لا تعنف احداً بكلام مهين اي ان
لا تقول له « ان كلامك كذب » او غير ذلك من الكلام المر

١٨ اذا شاءت معارضة احد في كلامه فيكون بعقل وأدب
قائلة له ربما كذا او على ما اظن كذا ولا تعارضه بمحاقة
وسوء خلق

١٩ اذا كذبتك احد في كلامك فلا تحتدي عليه بل جاوبه
بلطف ومحبة وأقمني له البرهان على صحة قولك بدون
غضب ولا تعاندي احداً في الحق بل جاديه بالتي هي
احسن

٢٠ لتحترس الفتاة من ان يكون حديثها طويلاً مملاً بل ليناً
مختصراً مفيداً

٢١ يجب على الفتاة في حديثها ان لا تأتي بأخبار محزنة او
كلام خارج عن حد الحشمة والادب

٢٢ اياها ان تمدح نفسها او تفتخر امام الناس باصلها ونسبها
او بتظاهرها بعلمها او بظرافة شكلها وجمال صورتها

٢٣ لتحذر الفتاة ان تداخل في ما لا يعنها او تسترق سمع
اسرار الناس

٢٤ اذا آمنها احد على حديث فأيأها ان تفشيها فان كتم
الاسرار من مقتضيات القانون الادبي

آداب الدين

١ اعلي أيتها الفتاة العاقلة ان عبادة الله هي تعظيمه ومحبته
وإطاعته فيجب عليك ان تعظمي ربك وتحبيه أكثر من
تعظيمك ومحبتك لايك وأُمك ومعليك لان الله هو
الذي خلقهم مثل ما خلقك وجعلهم يحبونك ويربونك
٢ يجب عليك ان تمثلي أوامر ربك وتعملي كل ما أمرك
بعماله وتجنبي فعل كل ما نهاك عن فعله لتكوني من اسعد
الناس

٣ اعلي ان الرسل عليهم السلام هم خلق مثلنا ارسلهم الله
ليهدونا الطريق المستقيم وليبلغونا رسالته وهي اتباع أوامره
واجتناب نواهيه

٤ يجب بعد محبة الله وتعظيمه محبة الرسل وتعظيمهم والاعتقاد

- بأنهم أئمة معصومون من فعل الذنوب والقبائح
- ٥ اعتقدي بكتاب دينك واعلمي بما جاء به من القواعد الدينية والحكم التهديبية
- ٦ اعتقدي بأن لك ديناً ترجعين اليه في أمور دنيالك وآخرتك بين لك الحلال من الحرام والضار من النافع وما ينبغي لك عمله وما يجب عليك تركه
- ٧ اعلمي ان جميع الفضائل مبنية على اساس الدين وكذلك جميع الرذائل منهي عنها في كل كتاب منزل
- ٨ اذا دخلت مسجداً او معبداً ما فتأدي بآداب دينك وتوبي الى الله وقومي بما فرضه عليك من طهارة وصلاة وصوم

ما يجب على الفتاة المتزوجة لزوجها
واولادها

- متى بلغت أيتها الفتاة سن الرشد وتزوجت برجل عاقل أمين وجب عليك مراعاة الشروط الآتية
- ١ القيام بخدمته وراحته وتدير شؤون منزله

- ٢ اطاعة أوامره وتجنب نواهيه
 - ٣ احترام والديه سيما والدته واطاعتها
 - ٤ معاملة اهله واقاربه بالرفق والانسانية
 - ٥ الاعتصام بالعفة والصيانة والحياء والادب
 - ٦ حسن المعاشرة معه باحترامه ومراعاة حقوقه
 - ٧ المحافظة على عهوده وكتمان اسراره
 - ٨ مراعاة حاله وعدم تكليفه ما لا يطيق من مأكل وملبس
 - ٩ التسامح والتساهل معه في كل الامور مع ترك ما يوجب العناد والشقاق
 - ١٠ عدم الخروج من المنزل بدون اذن منه
 - ١١ استعمال الصبر معه على الشدة والياس
 - ١٢ التعاون معه على الدهر والاشتراك في السراء والضراء ومقاسمته الحياة حلوها ومرتها
- ومتى رزقك الله منه اولاداً فعليك الاعتناء بحسن تربيتهم والقيام بشؤونهم وبث روح الفضائل والآداب في نفوسهم وتعويدهم على حسن الطباع وجميل الخصال ليكتسبوا من حسن تدبيرك وعلمك التربية الحسنة ويتطبعوا من

صغرهم بالطبائع المحمودة

التعليقات التي يجب على الفتاة المتزوجة

مراعاتها لحسن ادارة منزلها

- ١ من حسن ادارة المنزل ان لا تكون السيدة صعبة ولا سهلة المعاملة للخدم ولا مسرقة ولا مقترعة لكي بذلك يهابوها ويحترمونها ويحبوها ويقوموا بأداء اشغالها طبق المرغوب
- ٢ لتعلم الفتاة ان الخادومات اذا رأين من سيدتهن حسن الدراية في تدبير منزلها سلكن مسلك الجد والطاعة والوقار بخلاف ما اذا كانت جاهلة بأحوال منزلها فانهن يتهاملن ويتكاسلن في تأدية واجبات الخدمة وتصبح خدمتهن عذاباً بدل الراحة وقد يتطرقن الى السرقة
- ٣ يلزم الانتباه الكلي للطبخ ليكون على الدوام نظيفاً وأدواته مرتبة على هيئة منتظمة حسنة المنظر
- ٤ ينبغي تبيض الادوات النحاسية في كل حين لتكون دائماً نظيفة ولا معة ولا ينشأ من الطعام ضرر عند تناوله
- ٥ من الواجب اخلاء الاواني النحاسية من الطعام على الفور

- ونظافتها بغاية الاعتناء ووضعها بالترتيب في محلاتها
- ٦ يلزم كنس البيت وتنفيض أثاثه من كراسي وفروشات ودواليب وتنظيف المصابيح والشمعانات ويكون ذلك وقت الصباح مع المواظبة يوميا
- ٧ من الحزم ان تهتم السيدة بتعداد أواني منزلها وأدواته نحاسية كانت او فضية او ذهبية لعدم ضياع شي منها
- ٨ يجب تنظيف خزانة الماء كولات وان لا يوضع فيها شي إلا في محله
- ٩ يجب وضع الحبوب والفواكه وغيرها بالترتيب في المحلات المعدة لها وينتبه اليها في كل حين لئلا يتفقد منها شي
- ١٠ يلزم الالتفات للغسيل فان صاحبة المنزل ملزمة بتعداد قطع الغسيل وانواعه فيجب عليها الاحتراس من فقد شي منها
- ١١ يجتهد في ان لا يوسخ كثيرا باستعماله لعدم الاضرار لكثرة الغسيل لان ذلك يستلزم زيادة المصاريف
- ١٢ لا تسمح السيدة بمسح الطاولات وباقي الاثاث بالقوطة بل تخصص لها اقمشة على حدتها تكون دائما جافة وتعدها قبل غسلها وبعده لحفظها

١٣ بعد جفاف الغسيل تستلمه وتفرزه بالدقة ثم تجري تطبيقه مع خياطة ما يكون نمرقاً منه فإن أقل مزق في الثوب يكبر باستعماله ويجعله غير صالح للاستعمال فيضطر

لاستعاضه ببذل المال

١٤ بعد تطبيق الغسيل يكوى ما يلزم كيه وعند تمام الطي والكي يُنشر بكيفية حسنة في محل بعيد عن رؤية الناس لتهويله ثم يوضع بالترتيب في الدواليب المعدة له

فوائد صحية تتعلق بالمنزل

- ١ يجب تجديد هواء المنزل من وقت لا آخر حتى لا يفسد
- ٢ يستحب سكنة المحلات المطلقة الاهوية الجافة ولذلك تفضل سكنة الارياض عن سكنة المدن المزدحمة بالسكان
- ٣ من الضروري لجودة المساكن ان يدخلها الضوء وان تكون مرتفعة لان المنخفضة المظلمة تكثر فيها الرطوبة المضرة بالصحة
- ٤ لا يصح جعل المطبخ والمزيرة والمرحاض في مكان واحد حيث تساعد من المرحاض روائح عفنة فتفسد الطعام والمشرب
- ٥ يلزم كسح المرحاض وتنظيفه ولو في كل سنة مرة مع استعمال

- حمض الفينيك يومياً لإزالة الرائحة ومراعاة للصحة
- ٦ لا يصح ان تكون أودة النوم قريبة من المرحاض
- ٧ يفضل ان تكون قاعة النوم خالية من الستائر وان تكون متسعة ذات نوافذ لتجديد الهواء
- ٨ ينبغي تبييض قاعات النوم كل حين من الزمن بالجير مع الاعتناء بنظافتها
- ٩ يجب غسل أواني الشرب في كل صباح وملئها بالماء الرائق

نصائح أدبية ومواعظ حكيمية

منتخبة من كلام اهل الفضل والادب

- أصفي أيتها الفتاة هداك الله الى سماع نصائح العقلاء ومواعظ الأدباء وافطني لمعناها واحفظيها على صفحات قلبك واعلمي بها لتعاليك الآداب وتكسبك مكارم الاخلاق
- ١ التعلم في الصغر كالنقش على الحجر
- ٢ العلم حياة الاموات والجهل موت الاحياء
- ٣ خير الدنيا والآخرة مع العلم وشر الدنيا والآخرة الجهل
- ٤ كثرة المطالعة تزيد في العلم وكثرة الفكر تورث العقل

- ٥ آفة العلم الترك
- ٦ آفة الانسان الجهل
- ٧ الانسان خلق للشغل والسعي
- ٨ الشغل والعمل يعينان الانسان على دفع الاحتياج والملل
- ٩ بركة العمر في أجره العمل
- ١٠ قيمة المرء عمله
- ١١ كلٌ يحصد ما زرع ويمجى بما صنع
- ١٢ اقبح الناس من كان اسمه حسناً وفعله قبيحاً
- ١٣ الناس احاديث
- ١٤ الانسان في حياته ذكره بعد مماته
- ١٥ الناس بالناس
- ١٦ يد الله مع الجماعة
- ١٧ الناس على دين ملوكهم
- ١٨ المرء على دين خليله
- ١٩ العون على الطريق صفة الرفيق
- ٢٠ اطلب الجار قبل الدار والرفيق قبل الطريق
- ٢١ عدوٌ عاقل خيرٌ من صديق جاهل

- ٢٢ الطيور على اشكالها تقع
- ٢٣ ليس العجب من جاهل يصحب جاهل بل العجب من عاقل يصحب جاهل
- ٢٤ كل شيء يفر من ضده ويميل الى جنسه
- ٢٥ المرء باخلاقه وآدابه لا بزيه وثيابه
- ٢٦ ادب المرء مخير من ذهبه
- ٢٧ ظلب الادب اولى من طلب الذهب
- ٢٨ زينة المرء عقله
- ٢٩ زينة الباطن خير من الظاهر
- ٣٠ حلي الانسان الادب
- ٣١ جمال المرء في الحلم
- ٣٢ جمال الانسان في صدق مقاله وكماله في حسنفعاله
- ٣٣ زينة العلماء التقوى وحليتهم حسن الخلق وجمالهم كرم النفس
- ٣٤ سيرة المرء تغنى عن سريره
- ٣٥ بطيب السيرة محمد السريرة
- ٣٦ عمار البلدان بحب الاوطان

- ٣٧ العاقل يأكل ليعيش والجاهل يعيش لياكل
٣٨ الناس محل التجارب
٣٩ نخر الانسان بفضله اولى من نخره بأصله
٤٠ قول المرء يخبر عما بقلبه
٤١ دليل عقل المرء قوله ودليل أصله فعله
٤٢ دل على الفعل اختياره
٤٣ الرأي مرآة العقل فمن اردت ان ترى صورة عقله فاستشره
٤٤ خليل المرء دليل عقله
٤٥ اللبيب تكفيه الاشارة
٤٦ حالة المرء تظهرها المعاشرة
٤٧ تقاربوا بالمودة ولا تتكلموا على القرابة
٤٨ تعاشروا كالاخوان وتعاملوا كالاغنياء
٤٩ حافظ على الصديق ولو في الحريق
٥٠ صاحب الاخيار تأمن الاشرار
٥١ الخير للخير داع
٥٢ دوام السرور رؤية الاخوان
٥٣ من نم لك قد نم بك

- ٥٤ من نقل اليك فقد نقل عنك
٥٥ من خدم يُخدم
٥٦ من كان ظالماً لنفسه فهو لغيره اظلم
٥٧ من حفر بئراً لآخيه وقع فيها
٥٨ من هتك لآخيه سترًا هتك الله ستره
٥٩ عامل الناس على قدر عقولهم
٦٠ إرضاء الناس غاية لا تدرك
٦١ يسعد الانسان بمصاحبة السعيد
٦٢ لا ترضى لمجالستك الا اهل مؤانستك
٦٣ مجالسة العلماء غنية
٦٤ الرزق اشد طلباً للعبد من اجله
٦٥ التمسوا الرزق في خبايا الارض
٦٦ من ساء خلقه ضاق رزقه
٦٧ من غرس العلم اجتنى النباهة
٦٨ من غرس الاحسان اجتنى المجد
٦٩ من غرس الفكرة اجتنى الحكمة
٧٠ من غرس الوقار اجتنى الشهامة

- ٧١ من سلك طريق الاستقامة بلغ دار السلامة
٧٢ من تأني نال ما تمنى
٧٣ سلامة الانسان في حفظ اللسان
٧٤ بلاء الانسان في اللسان
٧٥ من اسرع في الجواب اخطأ في الصواب
٧٦ النجاة في الصدق
٧٧ من كثر لغطه كثر غلظه
٧٨ من كثر كلامه كثر ملامه
٧٩ من صدق مقاله زاد جماله
٨٠ من لانت كلمته وجبت محبته
٨١ الكذب اقبح من الكسل واشنع منه
٧٢ لا كرامة للكذوب
٨٣ الموت على الصدق خير من الحياة بالكذب
٨٤ وضع الاحسان في غير موضعه خطأ
٨٥ صدق المرء خير من جليس السوء
٨٦ ان السكوت رضا
٨٧ ربما كان السكوت جواباً

- ٨٨ رب سكوت ابلغ من كلام
٨٩ ما ندم من سكت
٩٠ خير الكلام ما قل ودل
٩١ بالعدل يقهر العدو وبالحكم تكثر الاصحاب والانصار
وبالرفق تستجلب القلوب
٩٢ لا يعرف الشجاع الا عند الحرب والحليم الا عند الغضب
والاخوان الا عند الحاجة
٩٣ الحر حر وان مسه الضر
٩٤ ما ندم من استشار ولا خاب من استجار
٩٥ من يفعل الخير لا يعدم جوائزه
٩٦ من لم يركب الالهوال لم يبلغ الآمال
٩٧ من نظر في العواقب سلم من النوائب
٩٨ من صبر نال وبلغ الآمال
٩٩ من توكل على الله نجح
١٠٠ بشر نفسك بالظفر بعد الصبر

